体がみるみる
よみがえる!

5秒 ひざ裏のばし 完全ガイド

腰痛 血圧 認知症
便秘 うつ 体力

寝たきり寸前のおばあちゃんたち復活

かわむら
クリニック
川村明

めざせ!
ピン
ピン
コロリ
PPK

ペタッと開脚
75歳!

このやわらかさ
83歳!

空中で
体を
持ち上げる
84歳!

人生を あきらめない!

毎日
続けたくなる
記録シート
つき

主婦の友生活シリーズ

CamScannerでスキャン

超カンタン！

ひざ裏のばしで、何歳からでも若返る。

かわむらクリニック院長
医師
川村 明

人生
100年時代です。
ご自分の力で
寝たきりゼロ
認知症ゼロを
目ざしましょう！

著者 川村明（かわむらあきら）

【プロフィール】

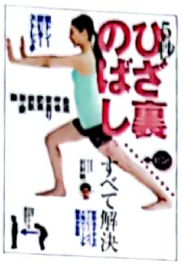
●高知県生まれ、63歳。土佐高校、徳島大学医学部卒。
医学博士、日本東洋医学会専門医、
障がい者スポーツドクター、日本医師会健康スポーツドクター、
J-YOGA公認インストラクター、
宇部スポーツコミッション人材バンク登録、
宇部東ロータリークラブ所属。
著書に、「5秒ひざ裏のばしですべて解決」（主婦の友社）があり、
発売2カ月で10万部を突破しベストセラーに。

●34歳のとき、腰椎椎間板ヘルニアで手術を受け、
それまでの外科医のキャリアを捨て、東洋医学と西洋医学の
両方をとり入れた医療を目ざして36歳で開業。
55歳でヨガに出会うまで、腰痛やうつ病、アトピー、
大腸ポリープなどに悩んでいたが、
ヨガを始めて体がやわらかくなっていくにつれて、改善された。

●この経験を生かし、ヨガのインストラクターの資格をとり、
「AKヨガ」を創設。
10代から90代まで、幅広い年代のかたにヨガを教え、効果を上げた。
これをもとに、現在では「かわむらヨガメソッド」として
あらゆる分野の医療や介護予防運動に「ヨガ」の手法をとり入れて、
「日本の寝たきりゼロ」を目ざして活動している。

●初著書出版後、雑誌やTV、ラジオに多数とり上げられ、
全国のお悩みを抱えたかたから、多数の問い合わせが寄せられている。

CamScannerでスキャン



川村明先生のベストセラー
「5秒ひざ裏のばしで
すべて解決」
大好評発売中!
もっとくわしく知りたいかたの
「ひざ裏のばし」の教科書です

川村明 著
A5サイズ・128ページ
定価: 本体1280円+税

自分の体が自分の思うように動いてくれないのは、とてもつらいものです。ひざや腰、股関節の痛み、手術をしたあとの不調、心臓や血管の病気、たくさんの薬……。外に出たくても、横断歩道や踏切を渡りきれるか心配、家事をしようにも高いところに手が届かない、あたりまえのことができなくなることは、人間の自信を奪いとっていきます。

2018年3月に私の初めての著書『5秒 ひざ裏のばしですべて解決』を出版した直後から、数多くの問い合わせがありました。電話が鳴りっぱなしなのです。その多くが「こんなドラブルのある私でも、ひざ裏をのばしていいでしょうか」というものでした。私は即答しました。大丈夫です、できますよ。ただし、痛みのない程度で、やりすぎは禁物です。1ポーズだけでもいいのです。そのかわり、できるだけ毎日つづけてくださいね、と。

後日、今度は続々とお礼の手紙やメールが届きました。「腰の痛みがラクになりました」「背中が少しのびてきたようです」「血圧が下がりました」。

そう、運動は万能薬なのです。しかも副作用がありません。ただし年齢や体力に合わない運動は、トラブルのもとです。ラジオ体操でも「むずかしい」「ひざを痛めた」という人は多いものです。でも、私が考案した「かわむらヨガメソッド」なら安心です。ヨガをとり入れたポーズで、体を鍛えつつも、負担をかけすぎず、しかも超カンタン。あらゆる医療の分野や介護予防にも役立つものです。なかでもおすすめなのが、ひざ裏をのばす3つのポーズ。壁ドン、壁ピタ、ワン・ツー・スリー体操。これを1日3分、いえ、5秒ずつ行うことで、体は元気をとり戻します。本書はその3つのポーズのやり方とその効果について、前書よりさらにくわしく紹介しています。トラブルを抱えたかたにもわかりやすい構成になっているはずです。

ひざ裏をのばしましょう。

今日から実践しましょう。

お金をかけず、時間もかけず、体と頭がきっと若返りますよ!

CamScannerでスキャン

もくじ

PART 1 ウォーミングアップで体幹
私が別人になったストレッチ
1 ウォーミングアップ
2 ウォーミングアップ
3 ウォーミングアップ
PART 2 肩甲骨を「引き戻すはし」
3つのポーズ
1 ウォーミングアップ
2 ウォーミングアップ
3 ウォーミングアップ
PART 3 3つのポーズを1カ月！
体はこんなに変わった
ウォーミングアップ
1カ月後の姿勢をしてみよう！
ウォーミングアップ
PART 4 3つのポーズなら1カ月！
体はこんなに変わった
ウォーミングアップ
1カ月後の姿勢をしてみよう！
ウォーミングアップ

CamScannerでスキャン

PART 1

なぜ「ひざ裏」が効くの？

日ごろ、あまり意識することのないひざの裏側ですが、実はここが、二足歩行する人類にとって重要なところ。姿勢だけでなく、内臓の働きや精神状態にも影響を与えます。それはなぜでしょう。ひざ裏の医学的な知識とともに実際に元気になった人の体験談をお届けします。

CamScannerでスキャン

ひざ裏ってどこですか？

複雑かつ高性能な動きで足をコントロールするひざ。その周辺には、さまざまな筋肉の起点や終点があります。まずはその働きを知っておきましょう。

立つ、歩く、走る、座る、蹴る、跳ぶ……、私たちの生活に欠かせないこれらの動きの、中心になっているのはどこでしょう。それは、ひざです。

ひざを起点にして、足はさまざまな動きをこなしています。たとえるならドアの蝶番（ちょうつがい）のようなもの。蝶番がかたいと、ドアの開け閉めがうまくできませんよね。ひざも同じで、ひざの関節がスムーズに動くことで、生活に必要な動作をスムーズにおこなうことができます。

ひざは必要に応じて微妙に角度を変える高性能な関節なのです。この複雑な動きをコントロールするのが筋肉です。ひざには大小いくつもの筋肉が作用して、足をのばしたり縮めたり、ねじったり蹴り上げたりしています。

筋肉が作用してひざが動くということは、ひざを動かすだけで足のさまざまな筋肉が動くということでもあります。

しかし、年齢とともに筋肉は衰えます。特に「のばす筋肉」が衰え始めるのです。

足をのばす筋肉の代表は、太ももの裏側の大腿四頭筋です。曲げる筋肉であるハムストリングとペアで動くので、ここが衰えると歩くことそのものに支障が出ます。大腿四頭筋を鍛える最も簡単な運動、それが「ひざ裏のばし」なのです。

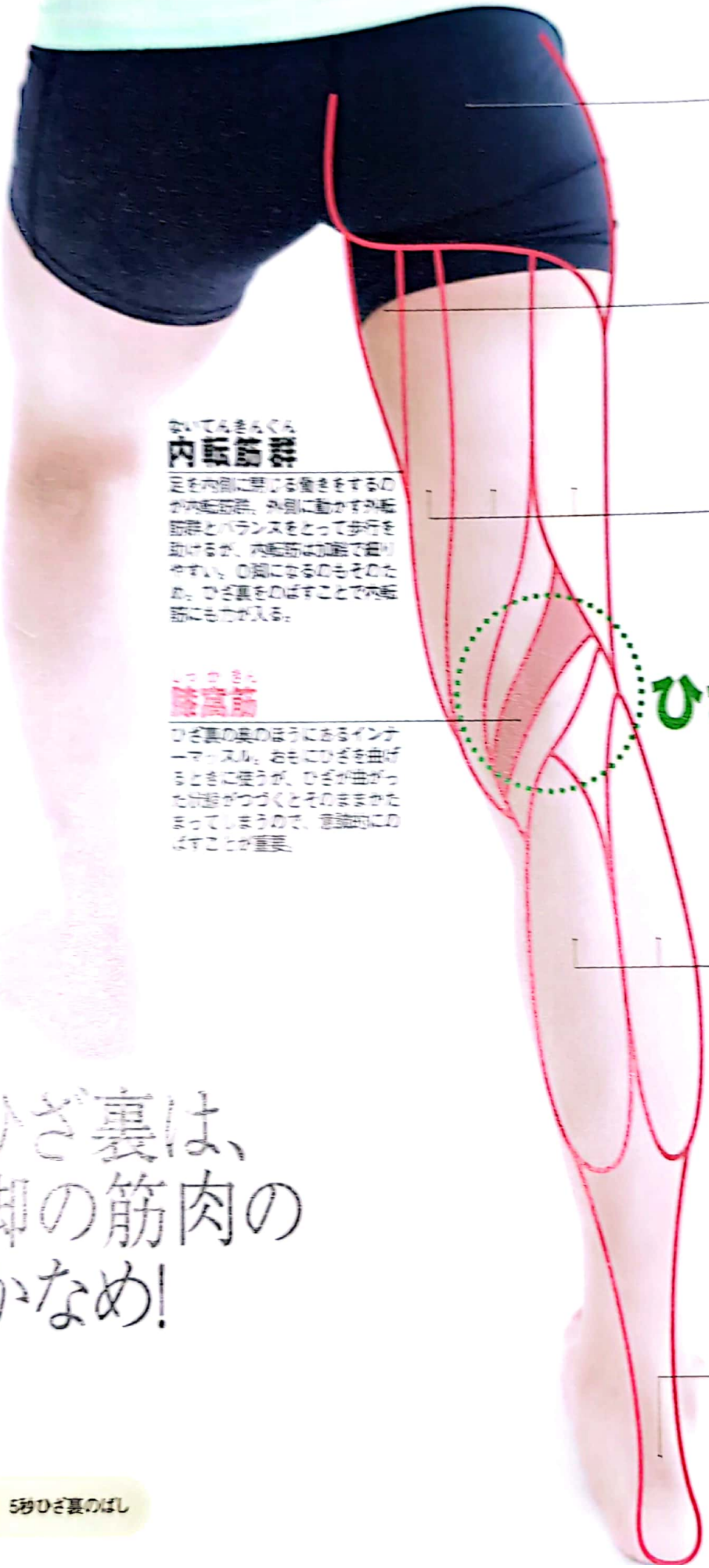
ひざ裏とは、ひざ小僧の裏側にある筋肉のことです。ふくらはぎにつながる腓腹筋（ひふくきん）におおわれ、その内側に膝窩筋（しっかきん）というインナーマッスルが走っています。これらの筋肉はランニングやジャンプなどのスポーツ動作で使われることが多い筋肉なので、加齢や運動不足になると衰え、かたくなりがちです。

ここを意識的にのばすことで、太ももだけでなく、ふくらはぎの筋肉もよく動くようになるのです。

ふくらはぎは「第二の心臓」といわれるほど血管が集まっている部分です。ふくらはぎの筋肉をのばしたり縮めたりすることで、下半身の血液を循環させることができます。「ひざ裏のばし」はその意味でもたいへん重要なストレッチなのです。

とはいえ、ひざ裏は非常にデリケート。必要以上にのばすことは、逆に足を痛めることになるので、のばしすぎも禁物です。

CamScannerでスキャン



大臀筋

おしりを形づくる大きな筋肉。単一の筋肉としては体の中で最大。加齢で衰えやすい。が、ひざ裏をのばすことでここに刺激をかけて鍛えることができる。

大腿四頭筋

太ももの前部分にある筋肉で、ひざの関節をのばす働きをする。4つの筋肉（外側広筋、大腿直筋、中間広筋、内側広筋）の総称で、人体の筋肉の中で最大の体積をもつ。

ハムストリングス

太ももの裏側にある筋肉で、大腿四頭筋とペアを組んで働く。大腿四頭筋がひざをのばし、ハムストリングスはひざを曲げる。半腱様筋、半膜様筋、大腿二頭筋の総称。

内転筋群

足を内側に閉じる働きをするのが内転筋群、外側に動かす外転筋群とバランスをとって歩行を助けるが、内転筋は加齢で縮みやすい。O脚になるのもそのため。ひざ裏をのばすことで内転筋にも力が入る。

腓腹筋

ひざ裏の奥のほうにあるインナーマッスル。おもにひざを曲げるときに使うが、ひざが曲がった状態がつづくとそのままかたまってしまうので、意識的にのばすことが重要。

ひざ裏はココ!

下腿三頭筋

ふくらはぎにある2つの筋肉（腓腹筋、ヒラメ筋）の総称。ひざ裏からアキレス腱につながっており、歩くときに地面を蹴る力をつくり出す筋肉。

ひざ裏は、脚の筋肉のかなめ!

アキレス腱

下腿三頭筋をかかとの骨につける腱で、体の中で最も長く太い腱。かかとを踏み上げたり、つま先で踏み締めたりするときに働く。ひざ裏をのばすことで、アキレス腱断裂の予防もできる。

CamScannerでスキャン

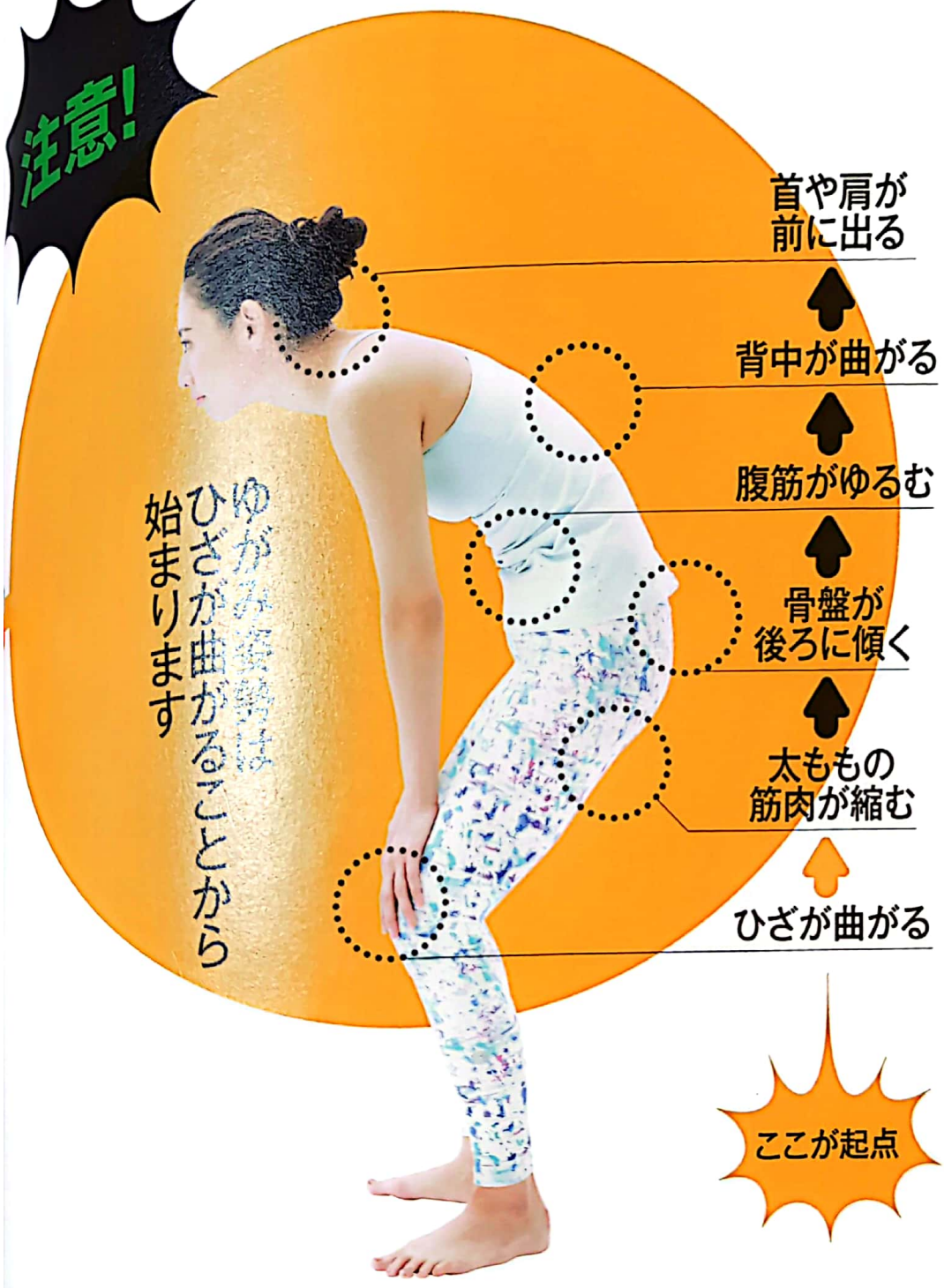
ひざ裏がのびるだけで体のゆがみが解消される！

ひざ裏が影響を与えるのは、足の筋肉の動きだけではありません。それ以上に大きいのが、全身の「伸展力」への影響です。

私たち人類は、地球の重力に逆らって二足歩行しています。地面につくのは足のうらだけ。あとは筋肉の力を使って、上体をまっすぐに立てています。その筋肉の力を、伸展力といいます。

伸展力の起点となるのはひざ裏です。高齢になると、体をのばす筋肉が衰えてくると前述しましたが、ひざが曲がると太ももの筋肉が縮み、骨盤が倒れ、背中が曲がり……と、筋肉の連鎖反応が起こって姿勢が悪くなります。あわてて治すことのは

注意！



CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

PART 2

奇跡を起こす「ひざ裏のばし」3つのポーズ

多くの人を奇跡の復活に導いた「ひざ裏のばし」。
いったいどんな体操かというと、とても簡単な3つのポーズ。
壁ドン、壁ピタ、ワン・ツー・スリー！
だれにでもすぐにできて、簡単で、短時間で終わります。
やり方と、その効果をご紹介しましょう。

CamScannerでスキャン

サッと5秒 or じっくりまとめて3分
3つのポーズを毎日つづけるだけ

柔軟性を高める! 壁ドン

CamScannerでスキャン

太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えることで、ひざ裏がのびやすい体をつくります。深い呼吸のレッスンも兼ねています。

3つのポーズのハーモニーで、ひざ裏だけでなく全身のさまざまな部分がやわらかくなり、結果として不調を改善するのです。

毎日つづけること。
1日5秒、合計15秒でも
体は変わっていく

これらの体操は、それぞれ1日1回「1分間ポーズ」を3つやることが基本です。合計3分ですが、もしも「3分も体操するなんて」と思うなら、1回5秒のワンポーズでも大丈夫です。これなら家事の合間や、トイレに行く途中の壁で気軽にできるのではないでしょうか。体操をするベストタイミングはお風呂上がりです。風呂上がりは体がのびやすくなっているので、ストレッチの効果が高まります。

体操のポイントとして「ひじをのばす」「ひざをつける」などとこまかく書いていますが、これはあくまで理想。できる範囲で少しずつ、痛くない程度にがんばってみましょう。

体をととのえる!
壁ピタ

体を鍛える!
ワン・ツー・スリー

CamScannerでスキャン

1 壁ドンストレッチ

壁に両手をついて、ひざ裏をぐーんとのばすストレッチ。
骨盤を支える太ももにも力が入り、傾いた骨盤をまっすぐにします。
壁を押すことで肩や肩甲骨もストレッチし、上半身の柔軟性も高めます。
さらに腹圧がかかることで胃や腸の血行がよくなり、内臓が元気をとり戻すのです。
全身の復活を期待できるポーズ、それが壁ドンです。

壁ドン効果 TOP3

★★★★★

1 **肩こり**
肩甲骨や肩をのばして柔軟に

2 **腰痛**
骨盤がまっすぐになり腰の負担軽減

3 **高血圧**
ふくらはぎがのびて血流改善

そのほかにこんな効果も

足のむくみ ★★★★★
ふくらはぎがのびることで血流やリンパの流れが改善し、老廃物が流れやすくなる。

外反母趾 ★★★★☆
足指タテヨコ体操(P47)、足指ストレッチ(P48)を先にやる。地面を踏み締めることで、足指の筋力アップ。

肥満 ★★★★☆
筋肉量がふえることで代謝がよくなり、太りにくくやせやすい体になる。ウエストも締まる。

高コレステロール ★★★☆☆
体とともに血管もやわらかくなり、血流と代謝が改善。コレステロールがたまりにくくなる。

高血糖 ★★★☆☆
下半身の筋肉が鍛えられてマイオカイン(P54)が分泌されやすくなり、血糖値が下がる。

更年期障害 ★★★☆☆
血のめぐりがよくなり、自律神経のバランスも改善されるので更年期障害の諸症状が改善。

ひざが痛い ★★★☆☆
重症でなければ、ひざの筋肉を鍛えることで改善する。無理せず、痛みが出たらやめる。

食欲がない ★★★☆☆
腹圧が増すことで胃や腸の血流がよくなり、働きが改善する。

かかとを床に押しつける

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

壁ドン 1分ポーズ

壁ドンの基本のやり方はこちら。
ひざ裏をぐーんとのばすことを
意識してやりましょう。

左右2回ずつ ひざ裏をのばす

1分間で壁ドンをするなら
後ろに引いた足のひざ裏が
十分にのびていることを
意識しながらゆっくりと。
左右の足を入れかえて
全身をバランスよく
のばしましょう。
足を大きく開くほど
ひざ裏のばしの効果が高まります。
かかとで踏み締められるよう
はだしがおすすめです。

1 壁の前に立つ

背すじをまっすぐ
壁の前に
両足をそろえて立つ。
背すじはまっすぐに。

2 両手をつき、足を前後に開く

足を開いて手を壁に
足を前後になるべくまっすぐ開き、
後ろ足のひざ裏をピンとのばし、
前足を曲げる。
両手をのばし、肩の高さで壁につけて息を吸う。

5秒ひざ裏のばし

CamScannerでスキャン

③～④を
もう一度くり返したら
足をかえて同様に

3 壁を5回押す

壁をゆっくり5回押す

おなかとおしりに力を入れ、
息を少しずつ吐きながら
「1、2、3、4、5」と壁を押す。
途中で息を吸っても大丈夫。

4 グーっと5秒キープ

ひざ裏を十分にのばす

両手をのばして壁を押し、
かかとは床を強く踏み締める。
5秒間で息を全部吐ききる。

CamScannerでスキャン

壁ドンのポイント

壁ドンはひざ裏や肩などをのばして柔軟性を高める体操。
体がちゃんとのびているかセルフチェックしましょう。

背中

腰をぐっと内側に入れ背中をのばす

背中をのばし、腹筋を使って
おなかに力を入れながら壁を押すことで
体幹の筋肉が鍛えられる。

足

ひざ裏をのばし、かかとで踏み締める

ひざはできるだけ曲げず、かかとは床を
強く踏み締めて。かかとの下に薄いタオルを敷き、
引っぱられても抜けないようにがんばると、さらに効果的。

Q 壁を押すとかかとが浮きます。押すことと、かかと、どっちを重視すべき？

A ひざ裏をのばすことが重要。かかとが浮かないよう足全体で踏み締めて

壁ドンという名前のせいか、壁を押すことに一生懸命になってしまうんですよね。でも、いちばん大事なのはひざ裏のばし。かかとが浮くと、ひざ裏はのびません。かかとを意識しても浮いてしまう場合、足を前後に広げすぎているのかも。足幅を狭くすれば、かかとにも力が入りやすくなります。

本来の目的は体をのばすこと。
曲がっていいのは前足だけ。

Q 背中をのばしたいけれど、丸くなってのびません。

CamScannerでスキャン

注意!

こんなNGポーズ

顔が上を向いてしまうと、
首に負担がかかりやすく、
また腰がそり返って
腰痛の原因に。

背すじはまっすぐに。
そりすぎやねこ背は
腰を痛める。

後ろ足のかかとが
つかないときは、
足幅を狭くしてOK。

目線

両手の間に初恋の人を思い浮かべる

マンガや映画の「壁ドン」のように
両腕の間に初恋の人を思い浮かべたい。目線が固定されて
背中がのびるだけでなく、ホルモン分泌にも効果がある。

手

肩幅に開き、肩の高さにキープ

両手は肩幅に開き、
肩と同じ高さにキープ。

Q

息を吐きながら5回壁を押すと、そのあと息が残りません。

A

無理は禁物です。ひざ裏と両腕がのびていればOK

背中をまっすぐにして壁を押すことで、体幹の筋肉が鍛えられて腹圧も高まり、不調の改善に効果があります。でも「なかなか背中がのびない」というなら、無理にのばす必要はありません。それでも、壁ドンや壁ピタを毎日つづけているうちに、少しずつ背すじがのびてくるものです。気長にやりつづけましょう。

背中が曲がっても、
ひざ裏と腕はのばそう。

A

息つぎしてもOK！少しずつ深い呼吸ができるようになります

運動を始めた直後は、たくさんの空気を吸い込めない人が多いものです。大事なことは、吸う前にしっかり吐くこと。「息が残らない」ということは、吐ききれた証拠です。もちろん息つぎをしてもいいですが、その前にしっかり息を吐くことを心がけて。でも、クラッとするようなときには無理をせず座って休憩しましょう。

CamScannerでスキャン

2 壁ピタ ドローイン

全身の「伸展力」を再構築するストレッチです。
体に生じたゆがみを直すには「正しく立つ」ことが重要。
かかと、腰、背中の3つの点が一直線上に並ぶように立ちます。
伸展力をつくるのは、体の背面の筋肉。
体幹の筋肉（インナーマッスル）とともにしっかり鍛えましょう。

壁ピタ効果 TOP3

★★★★★

1 **便秘**
体幹に力が入り腹圧が増して腸が活発に

2 **O脚**
内転筋が鍛えられて足がまっすぐに

3 **うつ傾向**
ねこ背はうつを誘発。胸を開いて心も軽く

そのほかにこんな効果も

肩こり・腰痛 ★★★★☆
姿勢の改善は、肩こりや腰痛の特効薬。肩や腰の負担が軽減されすっきり。

目の疲れ ★★★★☆
目が疲れると頸椎の関節に負担がかかるので、姿勢を正して首や肩の負担をとれば目もラクに。

慢性疲労 ★★★★☆
背中の褐色脂肪細胞の働きが低下すると疲れやすくなるので、ねこ背を改善して働きアップ。

不眠 ★★★★☆
胸が開くことで心が落ち着き、自律神経もととのうので不眠の解消にも効果が。

股関節の痛み ★★★☆☆
足を開くと痛い人でも壁ピタなら安心。体幹を鍛えつつ股関節の筋力アップ。

ねこ背 ★★★★☆
伸展力をつけることでねこ背を解消。壁ドンで腹筋・背筋を鍛えつつ壁ピタを。

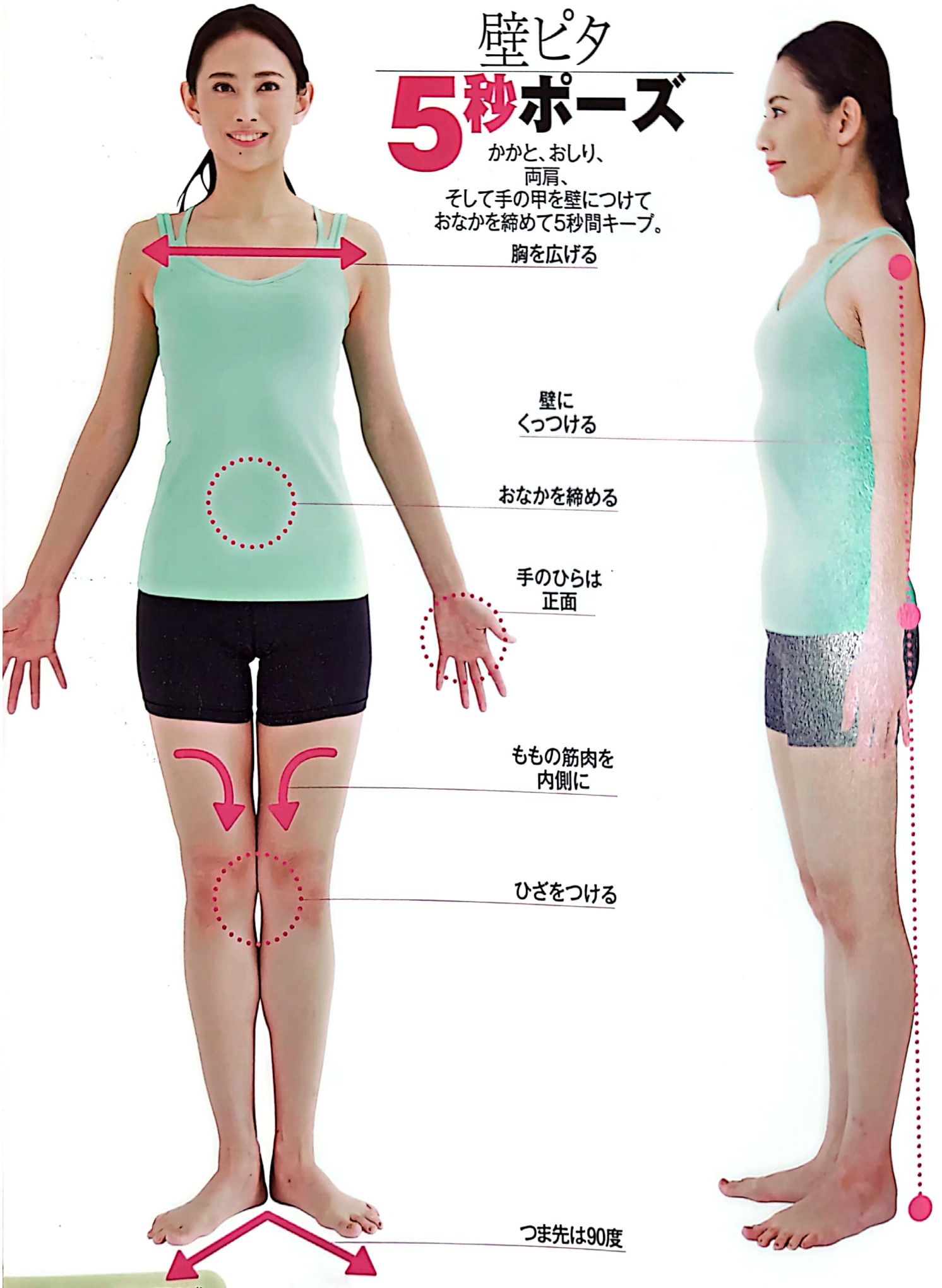
高血圧 ★★★☆☆
体がやわらかくなると血管も柔軟になって血流が改善。血圧が上昇しにくくなる。

高血糖 ★★★☆☆
体幹の筋肉がしっかりつくことで、代謝がよくなり血糖値が高くなりにくくなる。

CamScannerでスキャン

壁ピタ
5秒ポーズ

かかと、おしり、
両肩、
そして手の甲を壁につけて
おなかを締めて5秒間キープ。



CamScannerでスキャン

壁ピタ 1分ポーズ

5秒ポーズと基本は同じですが
呼吸を意識しながらゆっくりと
手のひらを返して胸を開いて。

1 壁に3点をつける

3点を意識して立つ
壁を背にして立ち、
肩、おしり、かかとを壁につける。
かかとがどうしても
つかない場合は半歩前に。

2 つま先は90度。ひざをピタ！

つま先を開いて立つ
かかとを壁につけたまま
つま先を90度に開き、両ひざの内側に
力を入れながらひざを寄せる。

1分間かけて体と壁を一体化

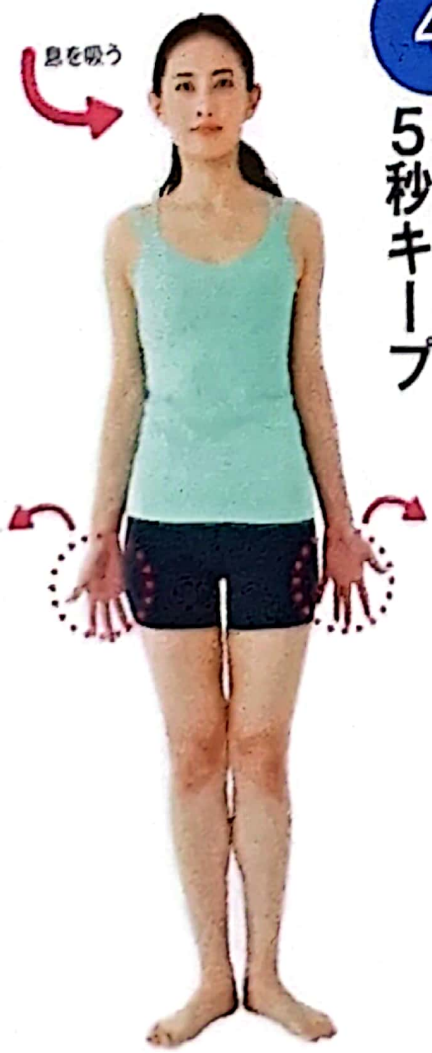
最初のうちは
「かかとをつけると背中がつかない」
「腰が壁から離れてしまう」
ということも多いはず。
でも、あきらめないで。
1分間かけて体のあちこちに
力を入れて体をまっすぐに
のばそうとするだけでも
効果はあるのです。
ひざ裏をのばして
壁に近づけることも忘れずに。

CamScannerでスキャン

3 手のひらを壁につけて息を吐く

腰を壁にピタ!
息を吐きながら、腕をのばして
手のひらを壁につける。
腰をぐーっと壁に寄せて。

4 手を返して5秒キープ

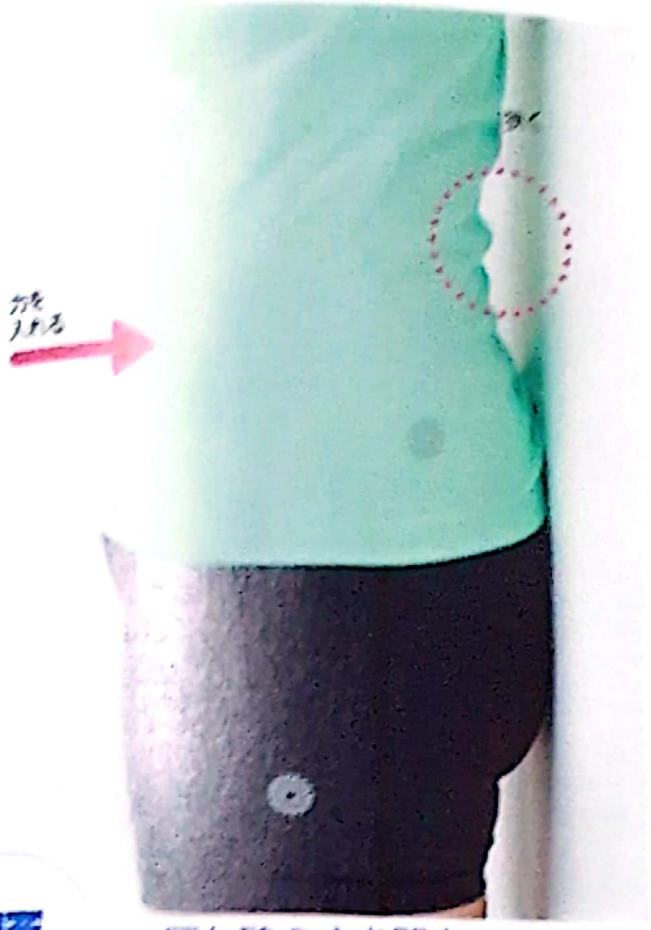


下腹部をへこませる
息を吸いながら
手のひらを返して手の甲を壁につける。
このとき、肩を開いて壁に押しつけ、
おなかをへこませて5秒間キープ。

CamScannerでスキャン

壁ピタのポイント

壁ピタはおしり、背中、かかとを壁に貼りつかせることが目的。
ポイントは肩、おしり、かかとが壁につくことです。



腰

腰と壁のすき間を減らそう

壁と腰の間に大きなすき間があるのは骨盤が傾いている証拠。
へその下の「骨盤」という部分を壁に押しつけるよう意識して。

肩

胸を開いて、両肩を壁にピタ

両肘を壁にぴったりくっつけるとき、
両肩も壁にぐっと押しつけて。
胸が開いて深く息を吸い込める。

Q

かかとを壁につけると、背中が壁から離れます

A

足は一歩前に出し背中をしっかり壁につけましょう

背中が丸くなっていると、かかとと背中を両方つけるのがむずかしいですね。でも、壁ピタをつづけるうちに少しずつ改善します。最初は足を一歩前に出し、背中が壁につくようにしてみて。胸を開いて背中と肩の両方が壁につくようにがんばって。それができたら、少しずつ足のかかとを壁に近づけましょう。

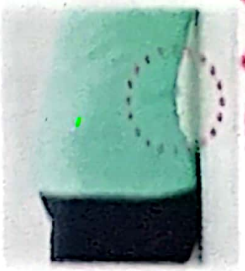
足や肩が離れてもOK

Q

そり腰なので、壁に腰がつきません。いい方法は？

CamScannerでスキャン

注意!



壁と腰の
すき間が広い

円田を
意識すること!

内ももに
力を入れよう

ひざが開くのは
内転筋が弱いせい。
ひざ頭をまっすぐ前に向けるよう
意力することで強くなる。

ひざ

内転筋に力を入れて ひざ頭を寄せて

この姿勢でひざを閉じると
ももの内転筋が縮まり、
ひざ裏のほうも収縮してくれる。
ひざがくっつかなくても大丈夫です。

Point!

壁から離れるときも 腹筋をゆるめない

壁とかかとまでできたのに、腰あたりを離したとたん、姿勢がくずれてしまっていませんか。それは体幹に力が入っていない証拠。それはおいおいもとくあるとです。壁から離れるときにもおなかへこませるように、おしりもおくぼしい姿勢を維持することで、後ろ姿の美しさをキープできるようになります。

A

3 ワン・ツー・スリー体操

大腿四頭筋を鍛えることで、ひざ裏がのびやすい下半身にしていく運動です。相撲取りが土俵入りで体をたたくのは、緊張感と闘争心を高めるアドレナリンを出すため。それをまねて、しこを踏むように体を沈めて3回たたき、筋肉に瞬間的な緊張感を与えます。息を吐いたあとに「ワン・ツー・スリー」と言うことで、深い呼吸が身につきます。

ワン・ツー・スリーの効果 TOP3

★★★★★

1 **呼吸が浅い**
息を吐ききることで深呼吸する

2 **冷え性**
自律神経がととのって体温を調節

3 **やる気**
筋肉への刺激でアドレナリンが出る

そのほかにこんな効果も

歩くのがおそい ★★★★
下半身の筋肉を鍛えるので、歩行速度が速くなり、歩き方も安定する。

ボンヤリ ★★★★
脳の血流アップと太ももをたたく刺激で頭シャッキリ。

低血圧 ★★★★☆
交感神経が優位になり、アドレナリンが出ることで血圧を高める作用がある。

肌あれ ★★★★☆
血流がよくなることで新陳代謝が活発になり、お肌の調子がよくなる。

不眠 ★★★★☆
自律神経がととのうことで、自然な睡眠リズムがつくられる。朝までぐっすり。

イライラ ★★★★☆
深い呼吸をすることで脳内の血流がふえる。大きな声を出してストレス発散。

腰痛 ★★★☆☆
骨盤を支える大腿四頭筋が鍛えられ、骨盤がまっすぐになって腰痛になりにくい。

肥満 ★★★☆☆
深い呼吸が身につくことで代謝がアップ。太りにくい体がつくられる。

CamScannerでスキャン

ワン・ツー・スリー
5秒ポーズ

息を吐きながら
腰を深く下げて
「ワン・ツー・スリー」と言いながら
太ももを3回たたきましょう。
息を吐ききることが大切です。

CamScannerでスキャン

ワン・ツー・スリー
1分ポーズ

1分間なら、たたく回数は合計18回。
交感神経が働き始めます。大きな声で
「ワン・ツー・スリー」も忘れずに。

息を吐ききって ワン・ツー・スリー

ゆっくりやるときは特に
呼吸を意識しましょう。
まず深く息を吸い、
息を吐きながら腰を落とします。
最後まで吐ききったら
息つぎをせずに「ワン・ツー・スリー」
と言ってみましょう。
肺が酸素を吸ってふくらみ
横隔膜の動きも改善されます。

1 足を大きく開く

つま先は45度外側に
両足を大きく広げて立ったら
ゆっくりと深く息を吸い込む。

2 ゆっくり腰を下げる

上体はまっすぐに
腰とおなかに力を入れたまま
息を吐きながらおしりを
真下に下げていく。

CamScannerでスキャン

①〜④を3回くり返す

3 太ももを3回たたく

元気に3つ数える
その位置で息を止めて
「ワン・ツー・スリー」と言いながら
太ももを3回たたく。

4 立っておしりを3回たたく

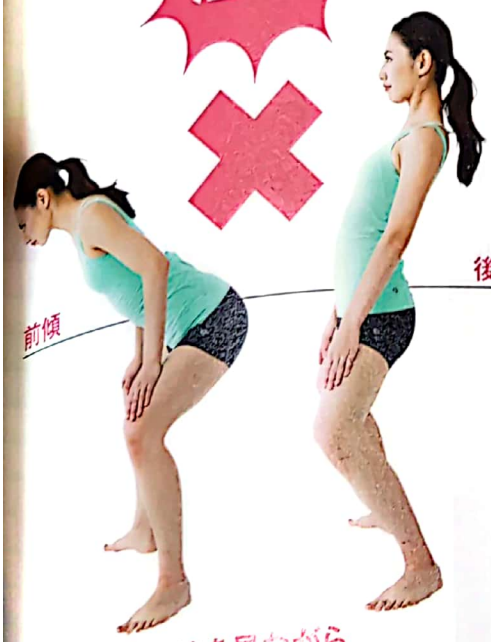
立つときは息を吸う
大きく息を吸いながら立ち、
「ワン・ツー・スリー」と言いながら
おしりを3回たたく。

CamScannerでスキャン

ワン・ツー・スリーのポイント

ワン・ツー・スリーは下半身に負荷をかけて鍛える運動。
腰やひざに負担をかけないために、正しい姿勢を。

注意!



鏡を見ながらチェック

前や後ろに傾いてしまうと
腰痛やひざ痛の原因に。
横で家族にチェックしてもらうか
鏡を見ながら確認を。

背中

腰を上下させるとき上体を傾けない

腰を下げるとき、上半身はまっすぐに。
上げるときも同様に。
この姿勢を保つことで骨盤周辺の筋肉が鍛えられ、
弱った腹圧が回復する。

尾てい骨を意識

体操を始める前に
指先で尾てい骨にふれてみて。
この骨をまっすぐ
上下させるつもりで行うと
体が傾きにくくなる。

Q 腰を深く下げようとすると、ひざが痛くなります

A **腰は軽く下げる程度に。痛みがあるときはお休みしましょう**

ワン・ツー・スリー体操は下半身に負荷のかかる運動なので、「痛い」と感じたらけっして無理をしないでください。腰を下げるときは、「気持ちがいい」と感じるところでストップ。足の幅も少し狭くするなど、痛みがないように調整してください。それでも、上半身はできるだけまっすぐにして、体幹に力が入るようにしたいものです。

ひざ痛さんは浅く

ひざに痛みを
感じないところでストップ。
毎日つづけることが

このくらいでOK!

できる人は深く

深く沈むほど下半身と体幹が鍛えられる。
できる人はしっかり腰を
下げると効果が出やすい。

CamScannerでスキャン

PART 3

チェックテストで確認 お悩み別プラスαストレッチ

壁ドン、壁ピタ、ワン・ツー・スリー。この3つの体操の効果をさらに高めたり、スムーズにできるようになるための運動もあります。ここで紹介するものはどれも簡単なものなので チェックテストをしたうえで必要な運動をとり入れていきましょう。

CamScannerでスキャン

Check1

足はまっすぐのびる?

ひざ裏のかたさには個人差があります。
まずは下のようなポーズをとって、
ひざ裏のかたさを確認。かたい人は、
ひざ裏をほぐすストレッチから始めてみましょう。

ひざはデリケート。かたさレベルに合わせ無理なくのばそう

パート2で紹介した「壁ドン、壁ピタ、ワン・ツー・スリー」の3つの体操は、ひざ裏をのばしながら、全身のさまざまな部分を鍛え、不調を改善する総合的な体操です。これをつづけるだけでもひざ裏は確実にのびて、やわらかくなるのですが、ひざ裏を集中的にのばす運動もあります。それが、45ページで紹介するアオサギストレッチです。「だったらそれだけやればいいのでは?」と思うかもしれませんが、ひざ裏はとてもデリケートで、負荷をかけすぎると痛めてしまうこともあります。

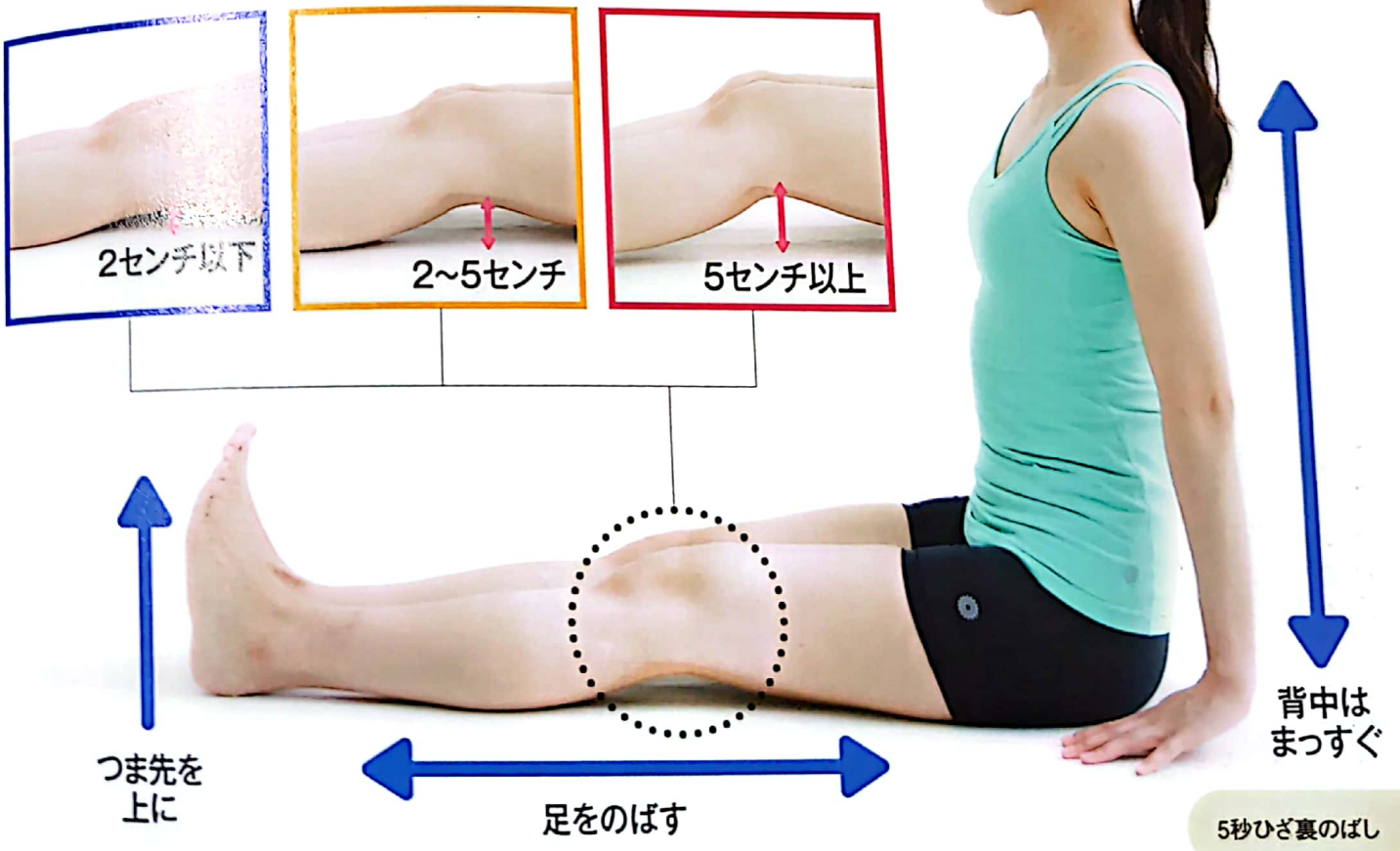
アオサギストレッチは下半身の柔軟性を高める効果的な運動ですが、「がんばりすぎ」でケガをしては意味がありません。ひざ裏のかたさに合わせて段階的にやるのが、アオサギストレッチのコツです。

私のひざ裏のすき間は

cm

測り方

1. 上体と下半身が直角になるように座り、ひざ下にどれくらいすきまができるか確認する。
2. すき間が2センチ以下はやわらかさん。
3. すき間が2〜5センチはややカタさん。要注意。
4. すき間が5センチ以上はカタすぎさん。危険信号です。

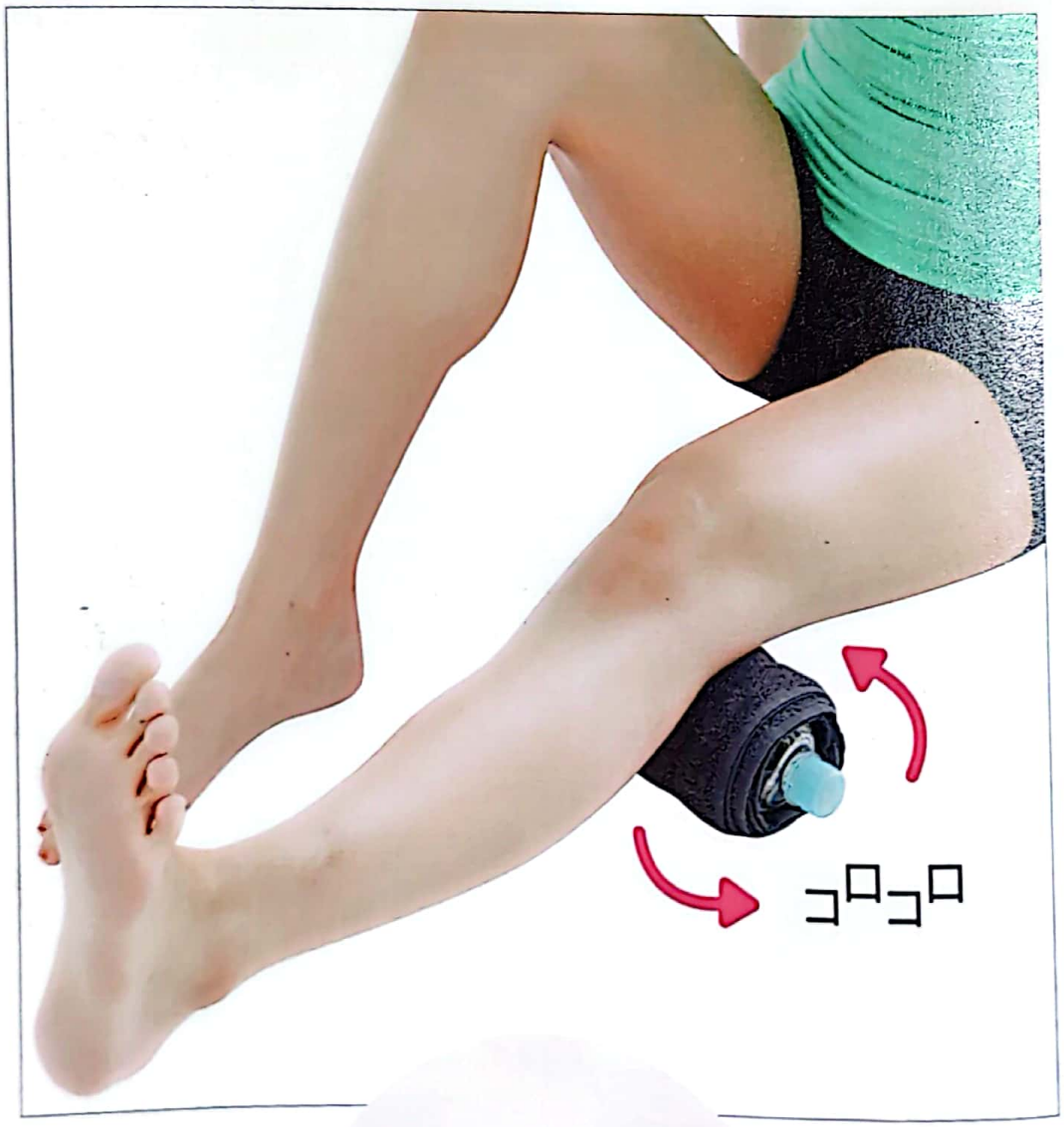


CamScannerでスキャン

5センチ以上の人は、まずこれ!

ひざ裏コロコロストレッチ

ひざ裏がかたい人は、壁ドンなどの運動をする前にひざ裏をほぐしましょう。
ペットボトルをひざ裏に当てて転がすだけで、膝窩筋(しっかきん)に刺激が加わってやわらかくなります。



やり方

❶500mℓの中身入りの丸いペットボトルをタオルで巻く
❷片足を立て、反対の足はのばして座る
❸のばした足のひざの裏側で①を前後に転がす。ひざがもっと曲がっている場合は、1ℓの丸ペットボトルで。

CamScannerでスキャン

2〜5センチの人なら

アオサギストレッチ

ひざ裏の膝窩筋や、ふくらはぎ、ハムストリングスなどの筋肉を集中的にのばす運動です。
ひざ裏がやわらかい人（2センチ以下）は、この姿勢で足をできるだけ上に上げてみましょう。

やり方
1. 片足を立て、反対の足はのばして座る
2. のばした足のうらにタオルを引っかけ、足を少し上げてゆっくり突き出すようにのばす
3. ひざがのびたらかかとを突き出し、両手でタオルを引き寄せ、背中をのばす
4. この姿勢を5秒間キープ。反対の足も同様に

タオルは足指のつけ根に

片足にかけたタオルを引っぱり集中的にひざ裏のばし！

CamScannerでスキャン

少しつらい人、5センチ以上の人なら
片手アオサギを

チェックテストで「5センチ以上」だった人も
ペットボトルでひざ裏をコロコロしたあとにこちらの方法でトライしてみましょう。

やり方
1. 片足を立て、反対の足はのばして座る
2. のばした足のうらにタオルを引っかけ、のばした足と同じ側の手でタオルの端を持つ
3. 足を持ち上げ、ゆっくり外側に開く

それでもきついならタオルを長いまま使おう

余裕のある人は
横アオサギにも挑戦

体を横に倒すアオサギストレッチなら、
ひざだけでなく、ももの内側や体の側面の柔軟性を高めます。

やり方
1. 横にのばした足にタオルを引っかける
2. 反対側の手は頭の後ろに回す
3. 体を横に傾けて5秒間姿勢を保つ

まずは片足にタオルをかける

CamScannerでスキャン

Check2

5メートルを何秒で歩ける?

加齢とともに歩行速度が遅くなる人は少なくありません。5メートルを5秒以内で歩ければ安心ですが、さて、あなたは何秒?

しっかり歩くには足の筋肉と同じくらい足指の動きが重要

5メートルの歩行速度が5秒以上になると、1回の青信号で横断歩道が渡りきれない可能性が出始めます。さらに10秒を超えるとむずかしくなります。危険ですし、外出が不安になるかもしれません。でも、引きこもっていては歩く力が衰えてしまいます。歩行速度が落ちている人の場合、足のうらでしっかり地面を踏み締めたり、地面を蹴り上げたりできないことが多いのです。その働きをするのはどこでしょう。実は、足の指なのです。

5本の足指がかたまり、動きが悪いと、地面をしっかり踏み締めることができません。さらに、足の指を動かす筋肉（足の甲や足うらにある）もかたまってしまうので、足元が不安定になります。靴下ソックスなどで下半身の筋肉を鍛えることはもちろん大切ですが、足指をほぐす運動も同時に行いましょう。

測り方

1. 家の廊下や安全な屋外の道路などで5メートルの長さをはか スタート地点とゴール地点に印を
2. スタート地点の2〜3メートル手前 普通に歩き始め、スタート地点か ゴール地点までにかかる秒数を

※いつも歩くときのスピードではかる。

私は

秒

5秒ひざ

CamScannerでスキャン

しっかり歩きたい人はまずこれ!

足指タテヨコ体操

足指で地面を踏み締めるためにも、1本1本独立して動かせるようになることが理想。
横に広げすぎると筋を痛めますので、「タテ・タテ・ヨコ」のバランスで動かしてあげましょう。

足の小指と薬指をつまんで
前後に動かす

左右に開く

やり方

❶足の小指と薬指からスタート
❷足の指を左右の手でつまんで、「タテタテ」と前後に動かしたら「ヨコ」と左右に広げる
❸次に薬指と中指で「タテタテヨコ」をする
❹親指と人さし指まで終わったら、反対の足でも同様に

1本1本つまんで動かして
足指に動き方を
思い出させて

CamScannerでスキャン

足指タテヨコの次はこれ!

足指ストレッチ

歩くのが遅い人の中には、5本の足の指がぎゅっとくっついている人がいます。足指を動かしたあとは、足指の間を広げます。足指を動かす筋肉もいっしょにストレッチしつつ、足首の柔軟性も高めましょう。

手の指を足指の間にさし込む

ぎゅっとにぎる

足首を回す

足指の間に
手を入れて
ゆっくり回そう。
足首や甲もストレッチ

やり方

1. 手の指を足の指の奥まで
   さし込んで10秒間キープ
2. そのまま手でぎゅっとにぎり、
   足首を内側と外側に
   5回ずつ回す
3. 反対の足でも同様に

ゆっくり回す

片足はのばす

CamScannerでスキャン

足の内転筋を鍛えよう

タオルはさみ

ひざの関節が変形してO脚が進み、歩きにくくなる人もいます。
ひざを内側に寄せる太ももの筋肉（内転筋群）を鍛えてO脚を予防しましょう。

ひざにタオルを
はさむだけでも
内転筋が
鍛えられます

やり方

❶両方のひざの間に
タオルをはさんでまっすぐ立つ。

❷タオルがはさめたら、
抜けないようにももの内側（内転筋）に
力を入れる。

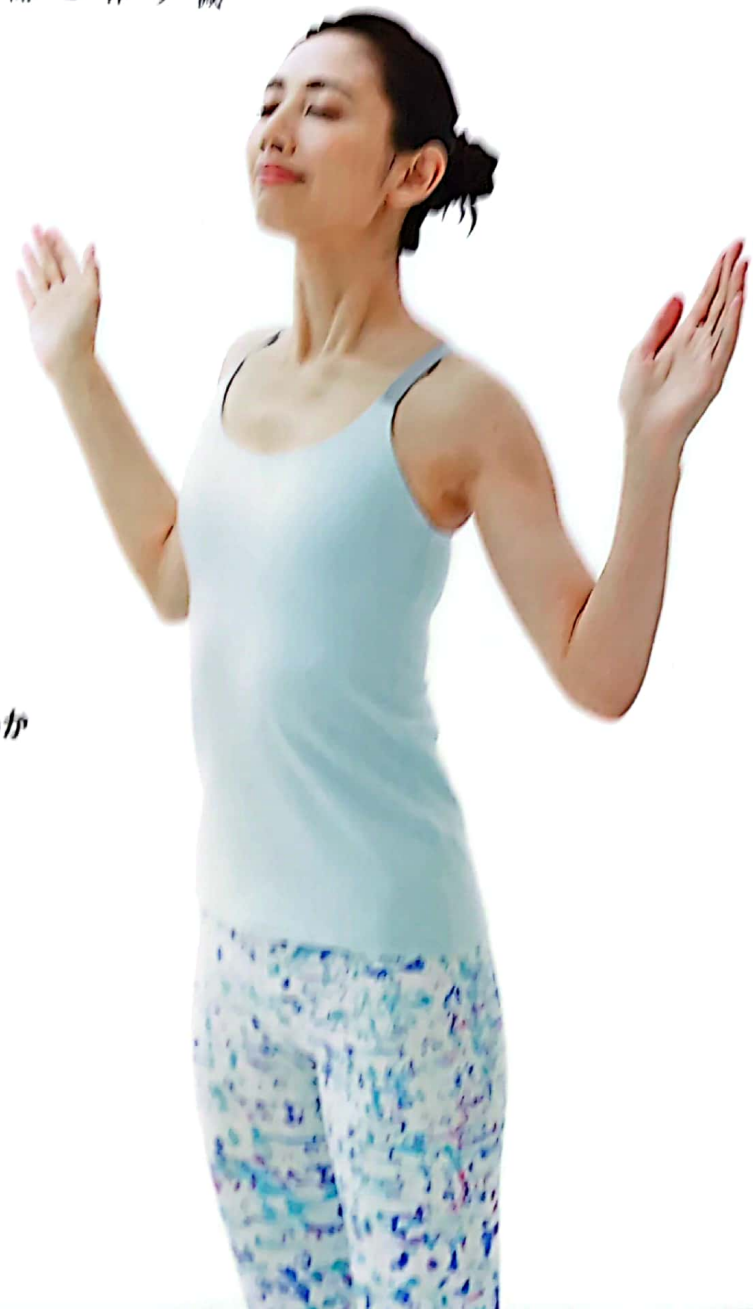
❸タオルがひざから落ちてしまう人は、壁ドン、
壁ピタを毎日つづけながら内転筋を鍛えよう。

CamScannerでスキャン

Check3

1分間に何回呼吸している？

現代人には、呼吸の浅い人がとても多い。
運動不足、姿勢の悪さ、そしてストレス。
あなたは自分の呼吸が浅いか、深いか、
テストで確認してみましょう。



〈測り方〉
❶タイマーを用意し、
1分間に何回呼吸しているか
回数をはかる。
❷30秒間の呼吸回数を
2倍してもいい。

私は

回

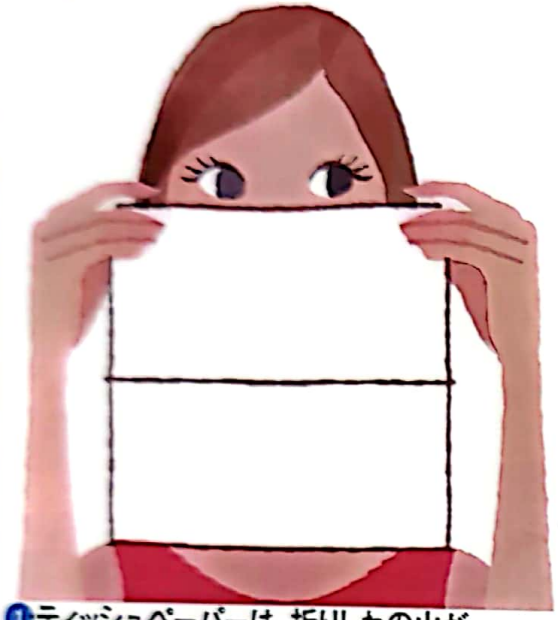
CamScannerでスキャン

20回以上の人はコレ!

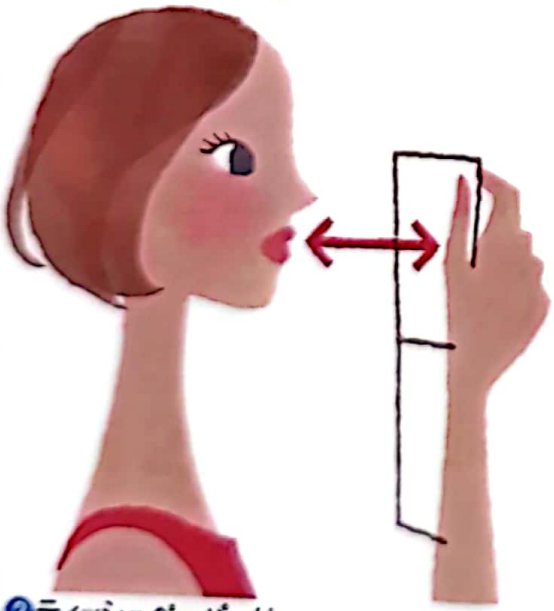
ティッシュをフー

ティッシュを使って、息を吐ききる練習をしましょう。息を全部吐ききったと思ったあとに、もうひと吐きすることで肺の空気を押し出しましょう。この「最後のひと吐き」が大事です。

やり方



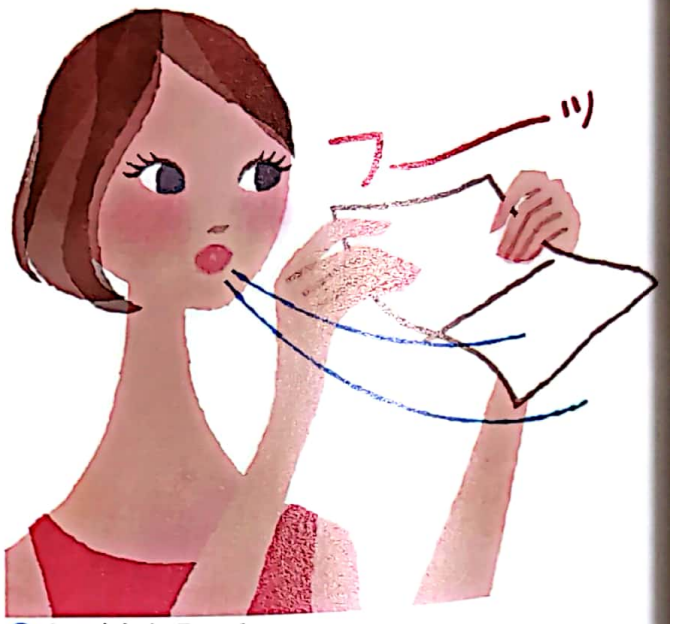
❶ティッシュペーパーは、折りしわの山が顔の反対側にくるようにして、顔の下半分が隠れるように持つ。



❷ティッシュペーパーは顔から10センチほど離す。

注意点

- むせたり、息が出なくなった場合にはそこで終了する。
- 必ず座ってやること。立ってやるとふらっとすることがある。
- 目を開けて、ティッシュを見つめながらやること。



❸大きく息を吸って、ティッシュペーパーを揺らすようにゆっくりと息を吐く。

❹息を吐ききったあとに、息を吸わずに肺をしぼるように「フッ」ともうひと吐きする。できなくてもOKです。

CamScannerでスキャン

息、ちゃんと吐けていますか？

ワン・ツー・スリー体操が呼吸に効く！

横隔膜がかたくなると肺の動きが制限されて呼吸が浅くなる

呼吸が浅いということは、「肺がふくらみにくくなっている」ということでもあります。それはどうしてでしょう。

肺は、肋骨で囲まれた胸郭というスペースに入っています。ここで肺はゴム風船のようにふくらんだり、しぼんだりをくり返すのです。肺を下から支えているのが横隔膜。息を吸うときには収縮して下がり、肺を広げます。息を吐くときには持ち上がって、肺から息を押し出します。これが「腹式呼吸」です。

ところが最近、横隔膜がかたくなり、動きが悪くなっている[illegible]。原因のひとつ[illegible]。横隔膜も緊張状態がつづき、深い呼吸ができなくなっているのです。

一方で、肺を包んでいる胸郭にも異変が起こっています。運動不足や加齢、パソコンやスマホによる前かがみの姿勢がつづくことでねこ背になり、胸郭が圧迫されているのです。そのせいで、胸郭を広げて呼吸する「胸式呼吸」もできにくくなっているのです。これが、現代人の呼吸の浅さの原因です。

呼吸が深くなると細胞がすみずみまで若返るのです

とはいえ、呼吸は無自覚のもの。「深い呼吸をしなさい」と言われてもなかなかむずかしいですよね。そんなとき役に立つのが、壁ドン、壁ピタ、ワン・ツー・スリーの3つの体操です。パート2の「1分間ポーズ」には呼吸のしかたも書いていますので、そのとおりやってみてください。

深く呼吸しながらゆっくり動くことで、自然に正しい呼吸が身につきます。深い呼吸がくり返されれば横隔膜や胸郭はよく動くようになり、やわらかさをとり戻します。なかでも私はワン・ツー・スリー体操をおすすめしています。息を吐いてから「ワン・ツー・スリー」と言うので、肺の空気を吐ききることができます。「吐く」を意識しながらやりましょう。

呼吸が改善すると、いいことがたくさんあります。体内の酸素がふえ、細胞が若返ります。血のめぐりがよくなり、自律神経のバランスもととのい、代謝もよくなり、免疫力も向上します。「ヨガをやったおかげで体調がよくなった」という人が多いのは、呼吸が変わることが大きな要因です。

CamScannerでスキャン